

家庭教育学級「織姫☆彦星キャンパス」講座レポート

家庭教育学級 7月学習会

令和3年7月9日

今回の講座は、新家庭教育協会理事の許斐より子先生を講師にお迎えし、「いじめない、いじめられない育て方」をテーマにお話しいただきました。



参加者同士、「はじめまして」の関わりからスタート。あいさつを兼ねて相手の素敵なおところ・感じのいいところをお互いに言い合いました。和やかな雰囲気になりました。

親と子の揺るぎない信頼関係を築いていくためにはどうしたらよいか、先生自身の経験を交えての内容でした。相手にやさしくできないのは、自分自身の心に余裕がないからです。自分をいたわること、大事にするのは自分が1番だということ。そして、子どもには甘やかすのではなくたっぷり甘えさせることが大切です。子どもの気持ちをていねいに受け止め要求に応えながらじっくりと関わっていくことです。親が肯定的に受け止め、共感しあうことで、子ども自身の自己実現につながります。ほめて、許して、味方になって無条件の愛を注ぐことによって、（何かわからないけど、私は大丈夫という）根拠のない自信が生まれます。気持ちを理解してもらえた安心感は満足感を生み、失敗を恐れることなくチャレンジする心を持てるようになります。子育ての最終目標は自律して自立すること。自立は、自分の力でものごとをやっていくこと、そのためには自分で考えて自身をコントロールできる自律が重要です。大切なものを見失わず安心して子育てしていきましょう。そして学んだことを日常生活の中で実践し積み重ねていきたいです。



そのままのあなたで百点満点

欠点や短所があっても それでいい そのままのあなたで百点満点

【参加者の声】

- ・これしなさい、あれしなさいと子どもに口出しすることが多く、考えさせられました。子どもを受け入れ、味方になり無条件の愛を注ぐと思いました。そして、自分自身を大切にしようと思いました。
- ・「心を満たす」「自分に百点をつける」子どもに優しくできるように、自分をまず大切にしようと思います。
- ・子どもに対しての接し方、しつけの仕方が学べてとてもいい時間になりました。早速今日から実践していこうと思います。

家庭教育学級「織姫☆彦星キャンパス」講座レポート

家庭教育学級 7月学習会

令和3年7月16日

今回の講座は、元読売巨人軍ジャイアンツアカデミーコーチ、ソニー生命保険ライフプランナーの金屋佑一郎先生を講師にお迎えし、「子どもたちの夢を叶えるサポートについて～やる気を育む言葉の使い方～」をテーマにお話しいただきました。

スポーツ心理学の観点から実践例を交えた内容でした。

基本的な8つの心理的スキルの中の「集中力」「プラス思考」「セルフトーク」にスポットを当てました。日常的にトレーニングすることによって、実力発揮・上達の促進・人間的成長へと繋がります。過去や未来を考えてしまうと集中力欠如の原因となるそうです。「今・現在」に集中することが大切です。



集中力を高める（気持ちを切り替える）トレーニングとして、①腹式呼吸や胸式呼吸を日常的に取り入れる。②姿勢を正すことによって気持ちを整える。③意図的にルーティーンを取り入れる。④1点を見て冷静を保つフォーカルポイントを取り入れる。究極の集中状態は、好き・楽しい・面白いが備わった心理状態だそうです。



プラス思考のポイントとして、マイナス要因をプラスに置き換えるポジティブリフレーミングを使ってネガティブになった心理状態をポジティブにしましょう。コミュニケーションにおいてこのテクニックはととても大切です。自分が直接コントロールできるものは、自分の考え方・行動・態度・努力。できることを考えることが最も重要。その日にあった良かったことを3つ書き出したり口に出したり、人と比較せずに自分の目標を意識したり、「ありがとう」をしっかり伝えるなど、プラス思

考を継続させる方法を教えていただきました。最後にセルフトークです。言葉づかいについて、やってほしい行動を具体化し言葉に出すことが大切です。「～しようよ」ポジティブな言葉で伝えること。

親として子どもとどのように向き合うべきかたくさんポイントを伺うことができました。

【参加者の声】

- ・つい日頃、自分が子どもに使っているネガティブワードに気づかされました。子どもの口ぐせがポジティブな言葉になるようにできることから始めていきたいと思います。
- ・呼吸法・姿勢などに気をつけながら全集中のトレーニングやります。